

LE MONTRÉAL AFRICAIN

Haiti, Afrique, Caraïbes, Canada

bimensuel **GRATUIT** 514-550-0559

Numéro **277** Du 15 mars au 05 avril 2026

www.lemontrealafricain.com



42^e FESTIVAL VUES D'AFRIQUE

Gérard Le Chêne : architecte du dialogue entre le Québec et l'Afrique

crédit photo James-Lee Ebert Eloi



La Programmation à la page 9

page 09



NOUVEAU : Tour du monde des bonnes nouvelles

page 3



La magie du temps des sucres

page 12

PROVERBE AFRICAIN



On ne demande pas la permission pour faire du bien

page 6



LA PAGE DES SOLUTIONS

page 5

SPÉCIALISTE OMRAH, MEILLEUR SERVICE AUX BAS PRIX



VOYAGES MAESTRO

Abidjan ■ Bamako ■ Dakar ■

Douala ■ Cotonou ■ Conakry ■ Kinshasa

514: 381-1999

**INFORMEZ-VOUS
DE NOS SPÉCIAUX**

**9150 l'Acadie, suite 203,
Montréal, H4N 2T2**



42e FESTIVAL VUES D'AFRIQUE

Gérard Le Chêne : Architecte du dialogue entre le Québec et l'Afrique

Par Mamadou Diouf



crédit photo James-Lee Ebert Eloi

Du 2 au 11 avril 2026, Montréal vibre à l'unisson de la 42e édition du Festival international de cinéma Vues d'Afrique. Au cœur de cette symphonie culturelle qui perdure depuis plus de quatre décennies, Gérard Le Chêne, président-directeur général international, continue d'incarner ce lien vital qui unit les peuples : celui de l'image et de l'émotion partagée. Cet article se référant de plusieurs sources et témoignages dresse le portrait d'une personnalité d'exception. Plus qu'un fondateur, il est l'architecte d'un pont immatériel, mais indestructible, entre deux continents.



crédit photo James-Lee Ebert Eloi

Un destin tracé entre plume et pellicule

Né à Paris en France en 1938, c'est pourtant sur le sol africain, alors journaliste pour l'Associated Press, que Gérard Le Chêne forge sa vision du monde. À son arrivée au Québec en 1968, il acquiert une conviction profonde selon laquelle pour unir les peuples, il faut d'abord leur offrir des miroirs où se reconnaître. Sous le pseudonyme d'Alain d'Aix, il s'affirme comme un cinéaste et producteur engagé, cofondant la maison InformAction pour porter à l'écran les luttes sociales et la défense des droits de la personne.



crédit photo- La Presse.ca

Gérard Le Chêne avec sa fille Géraldine

L'engagement par l'image

L'engagement de Gérard Le Chêne par l'image est sans doute le volet le plus méconnu de son œuvre, particulièrement auprès de la jeune génération, plus de quarante ans après ses débuts. Sous son nom d'artiste, Alain d'Aix, il bâtit une œuvre cinématographique rigou-

reuse au sein de la maison de production InformAction Films. Ses réalisations sont de véritables manifestes pour la dignité humaine. On lui doit notamment des œuvres marquantes telles que L'œil du cyclone, qui décrypte des réalités géopolitiques complexes, ou Danse avec l'aveugle, qui explore les rapports de force entre le Nord et le Sud. Son documentaire choc sur le trafic d'armes, Le commerce de la mort, illustre parfaitement sa volonté d'utiliser le septième art comme un outil de sensibilisation mondiale. Avec une production de plus de cinquante documentaires traitant de justice sociale, d'environnement et de droits de la personne, Alain d'Aix s'impose comme une signature incontournable du cinéma-vérité canadien.

42 ans de persévérance

En 1984, Gérard Le Chêne défie l'indifférence en cofondant le festival Vues d'Afrique, comblant l'absence de récits africains sur les écrans québécois. Il transforme le cinéma africain et créole, de curiosité à une évidence, faisant de cet événement une institution nord-américaine incontournable quarante deux ans plus tard. Visionnaire, il parvient à instaurer aussi un espace de mentorat pour la relève cinématographique. Pour sa 42e édition, du 3 au 11 avril 2026, le festival perpétue l'ADN de son créateur : favoriser la compréhension mutuelle et lutter contre les discriminations par la puissance de l'image.

Le Rallye-Expos sous son impulsion

Véritable extension urbaine du festival, le Rallye-Expos voit le jour en 1994 sous l'impulsion visionnaire de Gérard Le Chêne. Ce parcours artistique transforme chaque année Montréal en une vaste galerie à ciel ouvert, tissant un réseau de solidarité culturelle entre bibliothèques, centres culturels et galeries emblématiques, à l'image de la Galerie Africana. Pour sa 30e édition, qui s'étend du 1er février au 30 juin 2026, l'événement met à l'honneur les arts numériques et les nouvelles formes visuelles d'Afrique et des Caraïbes. En offrant une tribune d'exception aux plasticiens émergents, le Rallye poursuit une mission essentielle : déconstruire les stéréotypes à travers l'image, en parfaite synergie avec l'engagement des cinéastes du festival.



Gérard Le Chêne avec la gouverneure général du Canada Mary Simon

crédit photo Vues d'Afrique

Un Homme d'État de la Culture

L'influence de Gérard Le Chêne s'étend bien au-delà de l'écran. Décoré de l'Ordre du Canada et Chevalier de l'Ordre national du Québec, il incarne un pont unique entre les cultures, notamment à travers ses fonctions de Consul honoraire des Seychelles. Cette double stature, à la fois diplomatique et artistique, en fait un interlocuteur privilégié des instances internationales. Un rayonnement illustré par l'accueil historique des dirigeants du FESPACO à Montréal, scellant un jumelage de quatre décennies entre les deux festivals.

L'Héritage en Mouvement

Le 10 mars 2026 marque une nouvelle étape avec l'annonce de la 42e programmation du Festival, sous le regard toujours bienveillant de Gérard Le Chêne. Accompagné de sa fille Géraldine, il veille à ce que Vues d'Afrique demeure ce carrefour essentiel où l'image sert le dialogue transatlantique. Sous leur impulsion, chaque film projeté devient une pierre ajoutée à l'édifice de la paix universelle. C'est avec une immense fierté que toute l'équipe du Montréal Africain souhaite longue vie à Gérard Le Chêne et à Vues d'Afrique ce fleuron de notre culture. Nous vous invitons à visiter le site internet de Vues d'Afrique, à www.vues-dafrique.org pour la programmation et pour plus de détails sur le festival

Sources et références : Vues d'Afrique, Chaire René Malo, LaPresse.ca, journal Metro, Africultures, CTVM-info, Ordre national du Québec

TOUR DU MONDE DES BONNES NOUVELLES

Énergie propre record au Costa Rica et autres bonnes nouvelles



San José, la capitale et le principal centre économique du Costa Rica

Par Jpczcaya — Travail personnel, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=99797544>

Voici une sélection de bonnes et récentes nouvelles marquantes, qui ont émergé à travers le monde en ce mois de mars 2026 :

A. Santé et Science : Des avancées historiques

1) Victoire contre le cancer de la peau

Le National Health Service England qui est l'organisme public qui supervise, gère et alloue le budget du système de santé public de l'Angleterre et le journal The Guardian ont annoncé récemment des résultats révolutionnaires pour un vaccin personnalisé contre le mélanome. Testé sur des centaines de patients, il réduit de près de la moitié le risque de récurrence ou de décès.

2) L'Intelligence Artificielle au service de la vue

Une nouvelle technologie d'imagerie assistée par IA a permis de restaurer une vision partielle chez des patients atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) lors d'essais cliniques à Londres et New York, rapporte Science Daily

B. Environnement : La nature reprend ses droits

1) Retour historique du Lynx

Pour la première fois en plus d'un siècle, des naissances de lynx boréal ont été confirmées dans une zone de reboisement massif en Europe centrale, prouvant le succès des corridors

écologiques transfrontaliers, rapporte le Fonds Mondial pour la nature. Le Lynx boréal est une espèce de mammifère carnivore de la famille des félinés. Largement distribuées sur le continent eurasiatique, allant des côtes de l'Europe de l'ouest jusqu'au littoral nord-pacifique en passant par la Sibérie et l'Himalaya, ses populations ont cependant régressé en Europe de l'Ouest, où plusieurs tentatives de réintroduction ont eu lieu.

2) Énergie propre record

Le Costa Rica a annoncé avoir fonctionné pendant 90 jours consécutifs uniquement grâce à des énergies renouvelables (solaire, éolien, hydraulique), établissant un nouveau standard mondial pour la transition énergétique. Cette bonne nouvelle est révélée par le ministère de l'environnement du Costa Rica relayé par le média Reuters.

C. Solidarité et Société

1) La «Barbie Autiste» de Mattel Mattel a lancé sa première poupée conçue en collaboration avec des associations de neurodiversité. Elle inclut des accessoires comme des casques anti-bruit et des outils de communication sensorielle, visant à normaliser l'inclusion dès l'enfance rapportent Mattel Newsroom et BBC.

2) Éducation pour tous au Kenya

Le gouvernement kényan, soutenu par l'UNESCO, a finalisé le raccordement de 5 000 écoles rurales à internet par satellite, offrant un accès aux ressources numériques à plus d'un million d'élèves jusque-là isolés. La nouvelle est rendue public par UNESCO Africa

D. Culture et Espace

1) Découverte archéologique majeure Le Ministère du Tourisme et des Antiquités Égypte rapporte qu'à Louxor, une équipe a mis au jour une cachette intacte contenant des papyrus médicaux rares, révélant des remèdes antiques jusque-là inconnus, ce qui pourrait aider à comprendre l'histoire de la médecine.

2) L'éclipse de la «Lune de Sang»

Des millions de personnes ont pu observer le 03 mars, une éclipse lunaire totale exceptionnelle. Ce moment d'unité mondiale a été l'événement le plus partagé sur les réseaux sociaux, célébrant la beauté de l'astronomie. L'alignement a débuté en début de soirée pour l'Europe et l'Afrique, tandis que l'Amérique du Nord et du Sud ont pu l'observer plus tard dans la nuit. Le phénomène a duré environ 3 heures et 38 minutes, dont plus d'une heure de totalité (le moment où la lune est entièrement dans l'ombre). Une éclipse lunaire se produit uniquement quand trois astres s'alignent parfaitement dans cet ordre : Soleil — Terre — Lune. L'expression «Lune de Sang» n'est pas un terme scientifique, mais une description visuelle frappante de ce qui se passe lors d'une éclipse lunaire totale

TECHNO

Lunettes Meta : La fin de votre vie privée a commencé



Par cavebear42 — Travail personnel, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=110538530>

Vous avez peut-être eu récemment écho au scandale actuel autour des lunettes Ray-Ban Meta. Il concerne principalement des failles massives dans le respect de la vie privée, avec des révélations sur la gestion des enregistrements vidéo. Le cœur du scandale réside dans des révélations selon lesquelles des employés ou sous-traitants de Meta auraient visionné des extraits de vidéos privées captées par les lunettes. Ces enregistrements incluraient des scènes de la vie quotidienne dans des salons, mais aussi des corps nus ou des moments intimes. Plus précisément, puisque ces lunettes Ray-Ban Meta permettent de filmer toutes sortes de choses, une fois qu'elles sont portées, on n'imaginait peut-être pas que ces choses filmées pouvaient être vues par Meta et ou ses employés ou sous-traitants. Ces dernières peuvent effectivement voir par exemple des scènes où les personnes qui portent ces lunettes vont aux toilettes ou sont en train d'avoir des relations sexuelles. Meta justifie souvent ces pratiques par la nécessité d'entraîner ses algorithmes d'IA, mais le manque de transparence a provoqué un tollé.

Le gouvernement canadien a officiellement demandé des explications à Meta. Les autorités s'inquiètent de la manière dont les vidéos sont captées à l'insu des tiers et de la sécurité des données stockées par l'entreprise.

Contournement des dispositifs de sécurité

Un autre volet du scandale concerne la LED de sécurité censée prévenir les gens qu'ils sont filmés. Cependant, des utilisateurs contourneraient ce dispositif de sécurité en utilisant des

autocollants ou en retirant physiquement la LED pour filmer discrètement. Des témoignages rapportent aussi que ces lunettes sont utilisées pour filmer des femmes ou des passants dans des lieux publics sans leur consentement, ce qui est perçu comme un outil d'espionnage banalisé.

Reconnaissance faciale et vie privée

Des craintes majeures subsistent quant à l'intégration de la reconnaissance faciale. Des expériences ont montré qu'il est possible de coupler les lunettes à des bases de données publiques pour identifier instantanément un inconnu dans la rue, posant un risque de surveillance généralisée.

Désactiver l'envoi de vos données à l'IA de Meta pour protéger votre vie privée

Pour protéger votre vie privée et empêcher Meta d'utiliser les données de vos lunettes (photos, vidéos, audio) pour entraîner ses modèles d'IA, vous devez agir à la fois dans l'application dédiée et via les paramètres de confidentialité de votre compte.

1. Dans l'application Meta View (ou Meta AI) C'est ici que vous gérez les données captées directement par vos lunettes :

a) Désactiver le stockage des données : Allez dans Paramètres > Confidentialité > Données de l'IA. Assurez-vous que l'option permettant de partager vos données pour l'amélioration du produit est désactivée.

b) Gérer l'historique vocal : Dans les paramètres de l'assistant, vous pouvez choisir de ne pas stocker vos enregistrements vocaux («Hey Meta») et supprimer l'historique existant.

2. S'opposer à l'entraînement de l'IA (Formulaire de refus) Meta utilise aussi les contenus que vous publiez sur ses réseaux via les lunettes. Pour vous y opposer : Ouvrez l'application Instagram ou Facebook, Allez sur votre Profil > Menu (≡) > Paramètres et confidentialité, Cherchez le Centre de confidentialité, cliquez sur le lien bleu «S'opposer» (ou «Right to object») dans la section concernant l'utilisation des informations pour l'IA générative,

remplissez le formulaire avec votre adresse e-mail et envoyez-le. Vous recevrez une confirmation par mail une fois la demande traitée.

3. Solution radicale : Le mode «Hors-ligne» Si vous ne faites pas confiance au logiciel, vous pouvez utiliser les lunettes sans les fonctions connectées :

a) Éteindre les lunettes : Faites glisser l'interrupteur sur la branche gauche vers l'arrière jusqu'à ce que le point rouge apparaisse. Elles deviennent alors de simples lunettes de soleil sans aucune électronique active.

b) Désappairer l'appareil : Dans l'application, choisissez de «Dissocier» ou «Désappairer» les lunettes pour couper tout transfert automatique vers les serveurs de Meta

Maximiser vos chances

Pour maximiser vos chances de voir votre demande acceptée rapidement par Meta, vous pouvez produire aussi un texte dans le formulaire d'opposition de Meta. Votre texte doit s'appuyer sur des bases juridiques claires et exprimer une préoccupation légitime concernant votre vie privée. Nous vous présentons ci-après, un exemple de modèle de texte à adapter. Puisque ceci est seulement à titre informatif et ne saurait aucunement remplacer un avis juridique, nous vous invitons à contacter un avocat ou professionnel du domaine légal pour vous renseigner, pour plus de détails et de précision.

« Je souhaite exercer mon droit d'opposition au traitement de mes données personnelles pour l'entraînement des modèles d'IA générative de Meta. L'utilisation de mes publications, photos et interactions privées pour cette finalité porte atteinte à mon droit à la vie privée et dépasse le cadre du consentement initialement donné lors de la création de mon compte. Je crains que l'intégration de mes contenus dans vos modèles d'IA ne rende mes données personnelles accessibles de manière incontrôlée et irréversible.

Je demande également que mes données déjà collectées à ces fins soient supprimées de vos systèmes d'entraînement. »



INCROYABLE MAIS VRAI

L'homme qui a assisté à ses propres funérailles (Bihar, Inde) : Mohan Lal, un vétéran de l'armée de l'air de 74 ans, a simulé son propre décès pour observer les réactions de ses proches. Le 10 février 2026, il s'est levé au milieu de la cérémonie rituelle pour y participer, expliquant qu'il voulait voir par lui-même «combien de respect et d'affection» les gens lui portaient de son vivant.

Parité monétaire à Las Vegas (5 mars 2026) : Pour attirer les touristes, plusieurs établissements de Las Vegas proposent désormais la parité entre le dollar canadien et le dollar américain, c'est à dire pour 100\$ américains, vous payez 100\$ canadiens, une offre commerciale exceptionnelle face aux taux de change habituels

L'IA à l'accent «cliché»

Aux États-Unis, récemment, le département des licences de l'État de Washington a provoqué un fou rire général (et un certain malaise) avec son nouveau serveur vocal. Les

usagers ayant sélectionné l'option «Espagnol» n'ont pas entendu de traduction, mais une voix synthétique lisant l'anglais avec un accent espagnol extrêmement forcé et caricatural. Les autorités ont dû présenter des excuses pour ce bug technique aussi hilarant qu'embarrassant.

Le sauveur de mouette

En Turquie, le 24 février lors d'un match de football à Istanbul, un ballon dégagé en hauteur a percuté de plein fouet une mouette en plein vol. Voyant l'oiseau s'effondrer au sol, le capitaine de l'équipe Yurdu Spor, Gani Catan, s'est précipité pour lui pratiquer un massage cardiaque avec ses doigts. Miraculeusement, la mouette a repris connaissance sous les applaudissements du stade. Le joueur a déclaré que «sauver une vie était plus important que le championnat»

Le zèle poussé à l'extrême

L'événement se déroule au Québec dans la ville de l'Assomption en décembre dernier, un policier a fait parler de

lui pour sa rigueur quasi mathématique. Il a distribué des contraventions à des étudiants stationnés à 4,90 mètres d'un arrêt au lieu des 5 mètres réglementaires. D'autres ont été sanctionnés pour avoir laissé plus de 30 cm entre leur pneu et le trottoir, alors même qu'un imposant banc de glace rendait le créneau parfait physiquement impossible.

L'arnaque au plâtre

En France, récemment, des gendarmes dans l'arrondissement de Castelsarrasin pensaient avoir réalisé la saisie de l'année après une opération minutieuse contre des trafiquants de drogue. Ce n'est que le lendemain, après analyse en laboratoire, qu'ils ont découvert que la «poudre blanche» tant convoitée n'était que du simple plâtre. Les trafiquants étaient en fait des escrocs qui arnaquaient leurs propres clients.

La guerre au Moyen-Orient « n'aurait jamais dû avoir lieu »

Par Mamadou Diouf

La guerre au Moyen-Orient n'aurait jamais dû avoir lieu. » À la lecture de ces mots, l'image de Donald Trump s'impose immédiatement. L'ancien président martèle d'ailleurs régulièrement que l'invasion de l'Ukraine par la Russie ne se serait jamais produite sous son mandat. Pourtant, cette fois-ci, l'auteur de la formule n'est pas l'Américain, mais bien Wang Yi, le ministre chinois des Affaires étrangères. On peut alors se demander s'il s'agit d'un « pied de nez » diplomatique ou d'un retour de bâton ironique à l'égard de la rhétorique trumpiste.

Parallèlement, dans le contexte des tensions croissantes impliquant les États-Unis, Israël et l'Iran, la Maison-Blanche justifie souvent ses actions militaires par l'argument de la « menace imminente ». Cette notion, pilier du droit international, soulève des questions cruciales : l'administration américaine utilise-t-elle ce terme comme un simple bouclier rhétorique ou repose-t-il sur une réalité tangible ? L'imminence est-elle ici avérée ou interprétée ?

Pour éclairer ces enjeux, nous vous proposons d'explorer trois piliers fondamentaux des relations mondiales : le droit international, la menace imminente et la légitime défense. Que signifient réellement ces concepts, quelles sont leurs conditions d'application et comment régissent-ils l'équilibre fragile de notre monde ?

Le droit international

Le droit international est le « code de conduite » qui organise les relations entre les États et les organisations internationales. Contrairement aux lois d'un pays, il repose avant tout sur le consentement des nations. La référence universelle pour identifier les règles vérifiées du droit international est l'Article 38 du Statut de la Cour internationale de Justice (CIJ), qui fait partie intégrante de la Charte des Nations Unies. Ainsi pour savoir ce qui est légal ou non, on se réfère principalement aux traités écrits (accords signés), à la coutume (pratiques admises par tous avec le temps) et aux principes généraux du droit. Le but principal du droit international est de garantir la paix, la sécurité et la coopération en respectant la souveraineté de chaque pays.

Menace imminente

La notion de « menace imminente » est l'un des points les plus débattus du droit international actuel

L'Article 51 de la Charte des Nations Unies est la seule

exception explicite à l'interdiction du recours à la force. Le texte stipule que la légitime défense est autorisée « dans le cas où un Membre des Nations Unies est l'objet d'une agression armée ». Juridiquement, la Charte ne mentionne pas la menace imminente. Une lecture stricte (littéraliste) suggère que l'attaque doit avoir commencé pour que la riposte soit légale. Puisque la Charte est muette sur l'anticipation, le droit international s'appuie sur la coutume, et plus précisément sur l'affaire Caroline (1837). Pour qu'une menace soit reconnue comme « imminente » et justifie une action, elle doit répondre à trois critères cumulatifs : 1) instantanée c'est à dire que le danger est sur le point de se concrétiser immédiatement. 2) irrésistible c'est à dire qu'il n'existe aucun autre moyen (diplomatique ou défensif) pour l'arrêter; et 3) sans alternative c'est à dire que la situation ne laisse « aucun choix de moyens ni aucun moment de délibération ». Il faut aussi souligner une distinction cruciale. La validité juridique d'une intervention repose sur cette distinction souvent floue dans les discours politiques. Ce qui introduit la notion de légitime défense

Légitime défense

Contrairement au droit pénal interne, la légitime défense internationale exige une agression armée préalable et avérée. Selon la jurisprudence de la CIJ (Affaire Nicaragua contre États-Unis, 1986), seuls les actes de force les plus graves constituent une agression armée. Les simples incidents de frontière ne suffisent pas à justifier une riposte armée de grande ampleur. La définition de l'agression inclut l'invasion, le bombardement, le blocus des ports ou l'envoi de groupes armés irréguliers agissant pour le compte d'un État. Par ailleurs selon Maître Paul Bru, pour qu'une riposte soit jugée légale par la communauté internationale, elle doit impérativement respecter trois principes : 1) Nécessité : L'emploi de la force doit être le dernier recours possible pour

stopper l'attaque. 2) Proportionnalité : La riposte doit être strictement limitée à ce qui est nécessaire pour repousser l'agression. Elle ne doit pas se transformer en une guerre de conquête ou de représailles excessives. 3) Immédiateté : La réaction doit survenir dans un délai raisonnable après l'attaque. L'État qui exerce son droit de légitime défense est soumis à deux obligations strictes : 1) Les mesures prises doivent être immédiatement portées à la connaissance du Conseil de sécurité; 2) Le droit de légitime défense s'arrête dès que le Conseil de sécurité a pris les mesures nécessaires pour rétablir la paix et la sécurité. Il faut mentionner enfin qu'il existe une légitime défense individuelle où un État se défend lui-même et une légitime défense collective. Dans ce dernier cas, un ou plusieurs États viennent au secours d'un État victime d'une agression armée. Cela nécessite que l'État agressé se déclare explicitement comme tel et demande formellement l'aide de ses alliés (base juridique des alliances comme l'OTAN)

Légitime défense anticipée (Preemptive)

Elle est Autorisée par une partie de la doctrine si l'imminence est prouvée (l'ennemi a «le doigt sur la gâchette»).

Légitime défense préventive (Preventive)

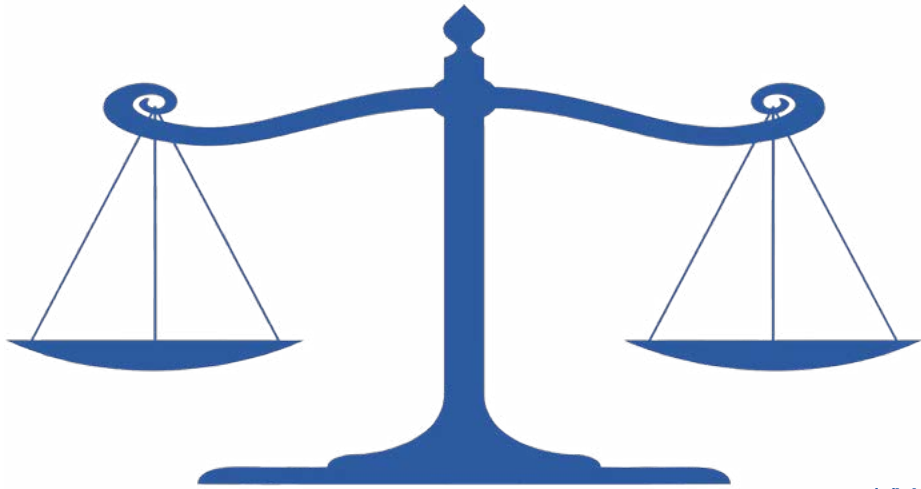
Elle représente une action contre une menace potentielle ou future (ex: empêcher un État d'acquérir une arme dans deux ans). Celle-ci est jugée illégale par la Cour internationale de Justice et la majorité des experts.

Dans tous les cas il est important de mettre l'accent sur la preuve et le contrôle de ces allégations. Autrement dit, tout État invoquant la menace imminente a la charge de la preuve. Il doit immédiatement informer le Conseil de sécurité de l'ONU. Le Conseil reste le seul organe habilité à déterminer si une situation constitue réellement une « menace contre la paix » selon l'Article 39 de la Charte.

Source: WordPress, Wikipédia, Welcome to the United Nations, Irsem, Chatham House, Irénées, faugere-avocats.fr, sfidi.org, Global Affairs Canada

LA PAGE DES SOLUTIONS

1. Comment faire exécuter un jugement non respecté



Par User:Perhelion, color edited by User:Deu — File:Balanced scale of Justice.svg, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=38852196>

Pour obtenir le paiement d'une créance après un jugement, vous devez mandater un huissier de justice. Vous pouvez en trouver un via le répertoire de la Chambre des huissiers de justice du Québec. Pour agir, l'huissier aura besoin de la copie exécutoire du jugement, document que vous devez préalablement demander au greffe du tribunal ayant rendu la décision.

1. La démarche amiable

L'huissier privilégie d'abord les solutions volontaires. Il signifie le jugement au débiteur et tente de conclure une entente de paiement ou d'obtenir un règlement à l'amiable (parfois via une mise en demeure). Vous restez maître de la décision d'accepter ou de refuser tout arrangement proposé.

2. L'exécution forcée (Saisie)

Si le débiteur refuse de coopérer, l'huissier procède à l'exécution forcée. Les méthodes courantes incluent : La saisie de biens où l'huissier dresse un inventaire des biens saisissables pour une vente sous contrôle de justice; La saisie de salaire qui consiste à un prélèvement direct sur les revenus du débiteur dans les limites permises par la loi; La saisie de comptes bancaires, mais à noter toutefois que le « minimum vital » et certaines allocations demeurent insaisissables.

3. Frais et honoraires

Les frais d'exécution sont normalement à la charge du débiteur. Cependant, vous devrez avancer les frais administratifs liés à l'ouverture du dossier. Si des biens sont vendus, les honoraires de l'huissier sont payés en priorité par le produit de la vente. Si le débiteur est insolvable (aucun bien ou revenu saisissable), vous devrez tout de même acquitter les frais de l'huissier. Il est conseillé de choisir un huissier dont le bureau est proche du domicile du débiteur pour limiter les frais de déplacement.

4. Délais importants

Notez qu'il y a un délai de grâce à respecter. Vous ne pouvez pas agir avant l'expiration du délai de paiement volontaire accordé par le tribunal (souvent 30 jours, ou 10 jours si le jugement a été rendu par défaut). Aussi un jugement est certes exécutoire pendant 10 ans, mais le dépôt d'un avis d'exécution interrompt ce délai. En revanche si le débiteur est insolvable, le jugement est reconduit et reste valide pour un autre 10 ans et ainsi de suite. Vous pourrez relancer l'exécution plus tard si vous constatez, apprenez ou êtes informés du retour au travail du débiteur ou de son acquisition de nouveaux biens.

Note : Ce texte est fourni à titre indicatif et ne constitue pas un avis juridique. Pour connaître vos options spécifiques, consultez un avocat ou un professionnel du droit.

2. Achat en ligne, produit, droits et recours

En cas d'achat en ligne, vous avez des droits importants : un droit de rétractation de 14 jours pour annuler l'achat. Certains commerçants offrent un délai plus long. Vous avez aussi la possibilité de demander un remboursement en cas de rupture de stock. C'est-à-dire que si un article en solde n'est plus disponible, le commerçant devrait vous proposer un article de valeur égale ou supérieure au prix soldé. Pour un produit non conforme, c'est à dire n'est pas celui que vous avez commandé (par exemple, mauvaise couleur) ou s'il est défectueux, vous avez droit à un remboursement ou à

un remplacement. Concernant les prix, vous avez droit à la transparence. Cela veut dire que le commerçant doit honorer le prix affiché, même s'il s'est trompé. En revanche si une erreur de prix est flagrante (ex. : un téléviseur haut de gamme affiché à 5 \$), les tribunaux peuvent autoriser le marchand à annuler la vente, jugeant que le consommateur ne pouvait ignorer l'erreur.

a) Vos recours

En cas de litige, commencez par contacter le commerçant, puis si nécessaire, vous pouvez envoyer une mise en demeure et/ou faire une demande de rétrofacturation. Cette dernière consiste par exemple, selon les règles de l'Office de la protection du consommateur, à demander un remboursement à votre banque si vous avez payé par carte de crédit et que le marchand refuse d'agir. Dans les 15 jours requis pour effectuer un remboursement. Notez que le processus de rétrofacturation s'étale dans un délai de 60 jours. Pour un litige d'un montant de 15 000 \$ ou moins, vous pouvez déposer une demande à la Division des petites créances. Vous vous y présenterez sans avocat. Vous pouvez aussi formuler une plainte et/ou s'informer auprès de l'Office de Protection du Consommateur(OPC) au <https://www.opc.gouv.qc.ca/>. Vous pouvez contacter Option consommateur pour un soutien et des conseils au <https://option-consommateurs.org/>. Vous pouvez enfin obtenir des informations juridiques simplifiées sur le site internet d'Éducaloi au <https://educaloi.qc.ca/>



crédit photo wikipedia

b) Loi sur la protection du consommateur(LPC)

Selon l'article 231 de la LPC tout produit annoncé à prix réduit doit être disponible en quantité suffisante. Le marchand doit préciser les quantités exactes si elles sont limitées. Si l'article est indisponible après la commande, vous pouvez annuler la vente et exiger un remboursement intégral sous 15 jours. Un dédommagement peut être réclamé si ce manquement vous cause un préjudice financier réel (ex. : achat plus coûteux ailleurs). Concernant l'exactitude des prix en ligne, notez que le prix annoncé fait foi, autrement dit, le commerçant doit respecter le prix affiché lors de la transaction. Les représentations fausses ou trompeuses sont illégales. En ce qui a trait aux erreurs de prix, si une erreur de prix est flagrante (ex. : un téléviseur haut de gamme affiché à 5 \$), les tribunaux peuvent autoriser le marchand à annuler la vente, jugeant que le consommateur ne pouvait ignorer l'erreur. Dans un objectif de protéger les consommateurs contre les erreurs de prix, le Québec a établi une politique d'exactitude des prix. En cas d'erreur de prix à la caisse (prix affiché inférieur au prix scanné), le client obtient un dédommagement automatique. Fixé à 10\$ avant, ce montant est passé à 15\$ depuis le 7 mai 2025. Ainsi si un article coûte 15\$ ou moins, vous l'obtenez gratuitement. S'il coûte plus de 15\$, vous obtenez aussi un rabais automatique de 15\$. Notez que cette politique d'exactitude des prix ne s'applique généralement pas aux vêtements, aux chaussures, ni à l'alcool (bière, vin). Elle s'applique aussi principalement en magasin et non systématiquement aux achats en ligne. En cas d'annulation non justifiée par le marchand (ex. : pour revendre plus cher), vous pouvez porter plainte auprès de l'Office de la protection du consommateur (OPC). Aussi au Québec, l'annulation « sans motif » n'est pas automatique, mais la Loi sur la protection du consommateur vous protège dans les cas suivants :

c) Droit d'annulation

S'il y a des informations manquantes, vous disposez d'un délai de 7 jours pour annuler votre commande si le contrat est incomplet (prix, description, etc.), et jusqu'à un an si aucun contrat écrit ne vous est remis. Concernant les retards de livraison, vous pouvez annuler votre achat si le bien n'est pas reçu 30 jours après la date prévue (ou 30 jours après l'achat sans date fixée). Une fois l'annulation transmise, le marchand a 15 jours pour rembourser la totalité des sommes (incluant les frais de livraison). Conformément aux politiques de courtoisie : Si le commerçant a respecté ses obligations, c'est sa propre politique de retour qui s'applique. Il peut alors exiger l'emballage original ou vous facturer les frais de réexpédition. À noter qu'il est important de vérifier toujours les conditions de retour sur le site du marchand avant de commander.

Nous vous invitons enfin à consulter le site de la <https://lpc.quebec/> ou un professionnel du domaine légal pour vous renseigner davantage pour plus de précision et



PROVERBES AFRICAINS

On ne demande pas l'accord de celui à qui on veut faire du bien



- 1) On ne demande pas l'accord de celui à qui on veut faire du bien
- 2) Celui qui a traversé la mer peut traverser un ruisseau
- 3) Si tu tiens ton voleur, suis-le jusqu'à sa maison

- 4) Tout singe paraît une gazelle aux yeux de sa mère.
- 5) Qui aime le luxe et les belles choses doit veiller toute la nuit
- 6) De la rose sort l'épine, de l'épine sort la Rose.
- 7) Ne ressent la brûlure de la braise que celui qui marche dessus.
- 8) Il a dormi un soir avec les poules, il s'est levé le matin en chantant.
- 9) Le mort, on lui allonge les pieds
- 10) Il a été à la plage et n'a pas trouvé la mer !
- 11) Il vend le singe et il se moque de celui qui achète !
- 12) Remue-le un peu, il reviendra à ses origines
- 13) Si deux personnes sont d'accord c'est que l'un supporte l'autre
- 14) Le bien des riches est dans leurs coffres et pour leurs biens ils sont considérés
- 15) Il vaut mieux que l'œil ne voit pas pour que le cœur ne s'attriste pas
- 16) Il a fui la goutte pour se retrouver sous la gouttière
- 17) La daurade se consomme au moment du raisin
- 18) Un fauché peut dépouiller un mort
- 19) Il n'y a pas de vent favorable à celui qui ne sait pas où il va
- 20) Le développement ce n'est pas avoir davantage mais être davantage.
- 21) L'intelligence et l'âge ne viennent pas ensemble.
- 22) Lorsqu'une porte se ferme, il y en a une autre qui s'ouvre. Malheureusement, nous perdons tellement de temps à contempler la porte fermée, que nous ne voyons pas celle qui vient de s'ouvrir!

SANTÉ

Cet acide aminé présent dans notre alimentation jouerait un rôle clé dans la longévité



En excès, l'isoleucine aurait des effets néfastes sur la santé. © Jesse B/peopleimages.com, Adobe Stock

Chers lecteurs, nous partageons avec vous une reproduction d'un article intéressant de Camille Auchère, publié sur le site futura sciences. Le titre : « Cet acide aminé présent dans notre alimentation jouerait un rôle clé dans la longévité »

» Bonne lecture.

Par Camille Auchère

« Le secret de la longévité était-il sous nos yeux depuis le début ? C'est ce que suggère une équipe de chercheurs de l'université du Wisconsin (États-Unis) qui a mis au jour le rôle phare que jouerait un acide aminé sur notre état de santé et notre durée de vie. Autrefois jugée sur le même banc que l'alchimie, la quête de l'immortalité est désormais prise très au sérieux par les scientifiques qui ne se lassent pas de chercher (et de trouver !) de nouveaux moyens de prolonger la durée de vie - plus exactement, la durée de vie en bonne santé.

L'isoleucine pourrait jouer un rôle clé dans cette recherche. Cet acide aminé essentiel ne peut pas être synthétisé : son apport est donc uniquement alimentaire. On le retrouve - entre autres - dans les œufs, la viande, le poisson, les pois chiches, le riz, les produits laitiers ou encore les amandes. Il est notamment indispensable à la synthèse de l'hémoglobine, des protéines ou encore à la régulation de la glycémie. Toutefois, il pourrait être néfaste lorsqu'il est consommé en excès, entraînant des problèmes de santé métabolique, surtout chez les personnes avec un IMC élevé.

Moins de sucre dans le sang, plus de force musculaire... un bilan prometteur. Dans une étude publiée dans la revue Cell Metabolism, des chercheurs expliquent avoir nourri des souris génétiquement diversifiées à base de différents régimes : un régime standard, un régime avec tous les acides aminés réduits de deux tiers et un régime où seule l'isoleucine était réduite. Résultat : les souris ayant un régime pauvre en isoleucine ont vu leur durée de vie augmenter de 33 % pour les mâles, et de 7 % pour les femelles, tout en maintenant un poids plus faible malgré une consommation calorique plus élevée.

Cette restriction a globalement amélioré la santé des souris concernées. Elles présentaient moins de problèmes liés au vieillissement comme, par exemple, l'agrandissement de la prostate et le développement de tumeurs chez les mâles, et ont également montré de meilleures performances sur 26 indicateurs de santé, incluant la force musculaire et les niveaux de sucre dans le sang.

Selon les scientifiques, une réduction de l'isoleucine par le biais de l'alimentation ou de médicaments bloquant cet acide aminé pourrait représenter une voie prometteuse pour prolonger la santé et la vie humaine, même si des tests supplémentaires sont nécessaires avant de passer à l'étape supérieure des essais cliniques.

Vous pouvez trouver beaucoup plus de détails sur cet article et sur d'autres également en visitant le site internet de futura au www.futura-sciences.com

Source : <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/esperance-vie-cet-acide-amine-present-notre-alimentation-jouerait-role-cle-longevite-115509/>

LES BUSINESS AFRICAINS DE MONTREAL

Kohinoor
MARCHÉ

MONTREAL
4460, Jean-Talon Est
Montréal, QC H1S 1K1
438-558-1411

LAVAL
398, Curé-Labelle (coin 75^e av.)
Chomedey (Laval), QC H7V 2S3
450-934-7744

LONGUEUIL
2116, Chemin Chambly
Longueuil, QC J4J 3Y7
450-396-6464

BROSSARD
2550 boul. Lapinière, #104-105
Brossard, QC J4Z 2M2
450-676-9550

St-HUBERT
3805, Taschereau
St-Hubert, QC J4T 2G4
450-876-1990

www.marchekohinoor.com

VoyagesRoutair.com
Avec vous... Partout!

♦ **POUR TOUS VOS VOYAGES ET SPÉCIALEMENT EN AFRIQUE**
♦ **MEILLEUR TARIF GARANTI**
♦ **FLEXIBILITÉ DE PAIEMENT**

**1805, SAUVÉ OUEST
SUITE 201 - COIN L'ACADIE
MONTREAL - QUEBEC
H4N 3B8
www.voyageroutair.com**

**TÉL.: (514) 331-3555
1-877-331-3555
FAX: (514) 331-7105**

IATA

ECO

Église Chrétienne Oasis

**UN ÉGLISE CENTRÉE AUTOUR DE
L'AMOUR DE DIEU ET DU PROCHAIN**

Célébration du dimanche : 10 h 00 - 12 h 30
Adresse de célébration : 777 Boul. Robert-Bourassa, Montréal
Nous joindre :
E-mail: eglisechretienneoasis@gmail.com
Cellulaire : 514 773 5956

Réflexion-2000

Un ensemble de réflexions qui peuvent vous
Procurer du bien. Le paradis, la création de
la cellule, le plaisir et plus, à lire absolument.
Pour plus de détails, visitez mon blog à :
<https://protecteur200.blogspot.com>

Scribe Corrige
Excellence à votre portée

Création de documents
Traduction anglais-français
Rédaction
Correction
Mise en page
Tutorat
Soutien administratif

Contactez Natacha Filsidort
514 638-5221
scribecorrige@gmail.com
Prix spéciaux pour étudiants
et nouveaux arrivants

VUES D'AFRIQUE

Info : 514-284-3322
www.vuesdafrique.org

Centre Afrika
"LIEU D'HOSPITALITÉ SOLIDAIRE"

Bienvenue !

[QR Code](https://www.qr.com/centre-afrika)

**ÉGLISE ÉVANGÉLIQUE DE LA
RÉCONCILIATION**
RÉV. MICHAUD FAUSTIN

10550 AVE DRAPEAU, MTL-NORD
514-569-0774
www.egliseconciliation.com

Kiko
MUFFLERS
RÉPARATION
ET INSTALLATION
DE SILENCIEUX
NEUFS ET USAGÉS

2506 boul. Samson ouest, Laval
8532, 9^{ème} Avenue 9499, Boul. Henri Bourassa E.
514 722 6603 514 643 0007
450 689 6767

Belart Photo

Bel Art PHOTO

"Capturer l'instant pour en faire un souvenir."

- MARIAGE
- ANNIVERSAIRE
- IMMOBILIER
- AUTRES

RÉSERVEZ MAINTENANT

WWW.BELARTPHOTO.COM 514-267-9572

Le Montréal Africain

Radio

NOUS POUVONS VOUS AIDER SI

1. Vous cherchez un entrepreneur en construction pour construire ou rénover
2. Vous cherchez un produit ou un service
3. Vous avez besoin d'aide
4. Vous avez n'importe quelle question



lemontrealafricain.com
là où, tout est possible
 JOURNAL - RADIO - TÉLÉVISION
 CONTACT : **1 514 550 0559**

QUÉBECOR
 présente le

42^e Festival international de cinéma
VUES D'AFRIQUE
 du 2 au 11 avril 2026
 à la cinémathèque québécoise
 et à la salle UQAM (ancien ONF)
www.vuesdafrique.org

Design officiel par NEXSTUDIO Les droits réservés à l'œuvre de Ahmed Hani.

Logos des partenaires : Bibliothèque nationale du Québec, Canada, Conseil des arts du Canada, Québec, Montréal, TELEFILM CANADA, Patrimoine canadien, Québec, Conseil des arts de Montréal, Tourisme / MONTREAL, TV5, 35, TD, SETI, cinéma théâtre qc, UQAM.

Le Montreal Africain
 EST DÉSORMAIS À L'ÉMISSION
BOUQUET ÉVANGÉLIQUE
 À LA RADIO CPAM, AU 1610 AM



photographe Edner Cajuma

Tous les vendredis de 21h à 22h
 à l'émission Bouquet Évangélique avec
Michel Studio et le pasteur Michaud Faustin.
 Suivez l'émission Bouquet Évangélique
 et Le Montréal Africain au 1610AM et vous avez
 la chance de gagner de nombreux prix. Pour
 vos annonces publicitaires, ou vos
 questions, vous pouvez contacter l'émission au :

514 569 0774 ou au 514 321 2115

DEPUIS 2007 **Courtier immobilier**

Tahar Aouane
 Courtier immobilier
atlasimmo@hotmail.com

Cell.: 514 577.5564 | [REDACTED]

Logos : PROTECTION (multiple), QSC

ROYAL LEPAGE
HUMANIA
 CENTRE
 Agence immobilière

PROGRAMMATION 42e FESTIVAL DE CINÉMA VUES D'AFRIQUE

500 films reçus, 117 sélectionnés, 43 pays et 40% de réalisatrices

Communiqué de presse

Montréal - 10 mars 2026



La conférence de presse annonçant la programmation de la 42ème édition du Festival international de cinéma Vues d'Afrique s'est tenue en matinée du mardi 10 mars 2025 à la Cinémathèque québécoise. C'est une Conférence un peu atypique puisqu'elle réunissait journalistes, partenaires, cinéastes, jurés, associations, membres et...sympathisants.



Lancée par la griotte Djelo Tapa, marraine 2026, bientôt rejointe par le parrain Achille Ubalijoro. Le Festival se tiendra du 2 au 11 avril à la Cinémathèque québécoise où se situe aussi le BAOBAR Haut-lieu de rencontres et animations ainsi qu'à la salle voisine de

l'UQAM, auparavant l'ONE. Un grand coup de chapeau à l'auteur de l'affiche, Hasni, aux partenaires Québecor, la RAM. TV5 Québec/Canada, TD, Canal Plus, les Architecte verts, le Cidihca, l'Arbre du voyageur...auxquels se joignent cette année la REPAM et Le Petit Journal/Francophonie dont la plateforme rejoint 1 million et demi de visiteurs et qui va assurer la couverture quotidienne du Festival.

500 films reçus, 117 programmés représentant 43 pays. 40 % sont des réalisatrices.

Avec l'appui du réseau de Festivals associés et jumelés, une programmation toujours fort diversifiée. L'adaptation d'œuvres africaines offrira l'occasion d'un vase débat sur ce thème Ainsi, Une si longue lettre d'Angèle Diabang (Sénégal) d'après le célèbre roman de Mariama Bâ sur la résilience féminine, présenté en soirée d'ouverture, le 3 avril

- L'Égypte, en avant -première, vendredi le 2 avril, présente un hommage à Youssef Chahine dans le cadre d'une cascade d'activités ainsi que Le Parfum de mon père, le 8 avril, mémoire et réconciliation de Mohamed Scam

- La Côte d'Ivoire, une super soirée en l'honneur de son audiovisuel

D'autres soirées « nationales » :

- algérienne : documentaire sur Frantz Fanon, le long métrage Fouroulou de Ali Berken-nou, aussi tiré d'un célèbre roman sur l'émancipation et Le Serment d'Hippocrate le nouveau film de Nadia Zouaoui
- camerounaise, Un agent trop secret de Fr-Thierry Lea Mallé, jeux de pouvoir et humour – aussi Ville cruelle, l'œuvre de Mongo Béti de Tchouatcha & Koloko
- haïtienne, un programme foisonnant le mercredi : Héritage en partage de Kessler Bien-Aimé, Tricoté serré crépu de Joseph Hillel, Louis Déjoie et son épouse de Frantz Voltaire et aussi les 9 et 11 avril, Raoul Pecq illustre la manipulation de la vérité : Orwell 2 = 2 = 5, nourri d'archives, passionnant
- marocaine, Enterrement en sursis de Mohamed Merwasi, destin et spiritualité
- rwandaise : un document exceptionnel : de Thomas Zribi, À la poursuite des génocidaires, la traque acharnée de Défroza et Alain Gauthier des coupables du génocide des Tutsis au Rwanda



- togolaise : Mikoko d'Angèle Aquéréburu, identité et résistance sociale
- tunisienne : Exile de Mehi Hmili, corruption et vengeance et La Couleur de l'exil de Azlarabe Alaoui, I Janto de Soussaba Cissé, et aussi Cuba, la Guadeloupe...des films d'animation, un regard sur les séries en pleine expansion.

La catégorie Regards d'ici fait preuve de dynamisme avec 5 longs métrages, avec Enterrement en sursis et Le Serment d'Hippocrate déjà cités, Barzakh de Kays Mejri, 1001 crowns for my head d'Habibata Ouarmé, Les Possédés de Mohammed Makhfi

Des séances pour les jeunes, pour les aînés – Ciné-souvenirs

Autour des projections, bien des activités, avec la rencontre De la page à l'image, des sessions professionnelles, Le Jour de la Terre à la Maison du développement durable avec les projets innovants des figures du secteur.

Et tous les jours, au BAOBAR, les Ciné-apéritifs et les animations, les spectacles, la restauration et...le bar !

Pour encore plus de détails sur la programmation www.vuesdafrique.org

POISSONNERIE

O.C.N IMPORT

**POISSONS
FRAIS
CHAQUE
JOUR!**



SPECIAL 30e
anniversaire



thiof - 8.99\$



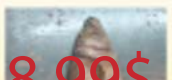
Chaque MERCREDI
et SAMEDI
votre THIOF
et BARACODA



seudd- 8.99\$

YABOY - 7.99\$

Dorade r. - 6.99\$



THIOFF, CAPITAINE,
SEUDD, VIVANEAU



directement d'AFRIQUE

181, Jean Talon Ouest, Montréal

Tel. 514 270-3755

Cell. 514 781-9635

PROBLÈMES DE BRUIT ?

KIKO MUFFLERS EST LA SOLUTION!!!

**Nos services et nos prix
sont imbattables !**

Réparation
et installation
de mufflers
neufs
et usagés



Venez voir
pourquoi
la communauté
nous préfère!!!

3 SUCCURSALES

9499 Boul. Henri-Bourassa Est, Montréal, H1E 1P7 514 643 0007

250 G Boul. Samson Ouest, Laval, QC, H7X 2Y9, 450 689 6767

8532, 9ième avenue, Montreal, QC, H1Z 2X4

514 722 6603

kikomufflers@hotmail.com

www.elkiko.com

CHANTAL COUTURE



sacs et accessoires en tissu / fabric bags and accessories

à partir de 10\$

from 10 \$



Vous pouvez commander dès maintenant
you can order now

514 952 9076

lamy793@hotmail.com



**LES BUSINESS
AFRICAINS
DE MONTRÉAL**

Des perspectives de croissance économique encourageantes en Afrique

L'actualité économique africaine est marquée présentement par une résilience notable et des perspectives de croissance encourageantes malgré un contexte mondial complexe.



Croissance et Dynamisme Régional en chiffre

Selon la Banque Africaine de Développement (BAD), la croissance économique de l'Afrique devrait s'accélérer pour atteindre 4 % en 2026. À noter que treize pays africains, dont l'Éthiopie et le Kenya, devraient enregistrer une croissance supérieure à 6 % cette année. Cette sous-région qui représente désormais le moteur économique de l'Afrique de l'Est, s'affirme comme la plus dynamique avec des prévisions de 5,8 % en 2026, portée par des investissements massifs dans les infrastructures et une intégration commerciale renforcée. En ce qui concerne l'Afrique du Sud, une politique de redressement est à surveiller. Le président Cyril Ramaphosa a confirmé, lors de son discours sur l'état de la nation en février 2026, une accélération de la croissance vers 1,8 %, soutenue par des réformes structurelles et une meilleure stabilité énergétique.

Énergie et transition écologique

Le secteur du solaire photovoltaïque prévoit une hausse de 42 % des installations en 2025-2026, positionnant le continent comme un futur leader des énergies renouvelables. Le programme d'investissement de l'African Energy Week (AEW) 2026 marque un tournant pour mobiliser des partenaires mondiaux autour de projets hydroélectriques et solaires. Par ailleurs, l'Agence Internationale de l'Énergie estime que les énergies vertes pourraient représenter jusqu'à 40 % de l'approvisionnement énergétique du continent d'ici 2030.

Innovation et Technologie

L'innovation est portée par une explosion de la FinTech et de l'AgriTech, avec une ten-

dance forte vers l'intégration de l'intelligence artificielle locale. Lagos demeure le premier hub du continent. En 2026, le pays consolide sa position de géant de la FinTech grâce à l'expansion de ses licornes (comme OPay ou Flutterwave) qui s'attaquent désormais au marché du crédit aux PME. Quant au Kenya, considéré comme un leader historique du paiement mobile, il mise désormais sur les GreenTech. Le pays attire des investissements massifs pour des data centers alimentés exclusivement à l'énergie géothermique.

Le programme Qualcomm «Make in Africa» a récemment récompensé dix startups innovantes, lançant officiellement son édition 2026 pour soutenir l'entrepreneuriat local. Par ailleurs au Maroc, Casablanca se prépare à accueillir la première édition de GITEX Future Health Africa en mai 2026, un événement majeur dédié aux technologies de santé.

Le numérique continue de transformer l'accès aux services bancaires et à l'éducation, attirant des financements croissants malgré un besoin persistant de dettes structurées pour les entreprises moyennes.

Il faut souligner enfin le dynamisme de l'UEMOA. Le marché financier de l'Union économique et monétaire ouest-africaine affiche une forte activité, avec un objectif de levée de fonds de plus de 15 000 milliards de francs CFA pour l'année 2026.

En Bonus

Le déploiement complet des câbles de fibre optique (comme 2Africa) en 2025-2026 réduit drastiquement les coûts de connexion dans les pays côtiers. Le marché africain des centres de données connaît une croissance de 15 % par an, avec le Nigeria et l'Afrique du Sud en tête pour garantir la souveraineté des données.

Sources : APO Group- Africa Newsroom, African Development Bank Group



DEVINEZ UNE EXPRESSION QUEBÉCOISE

Il pleut à boire debout



Chers lecteurs, nous partageons avec vous une reproduction d'un texte intéressant de Anne -Josée Pineau du site internet quebecmaritime.ca sur les expressions québécoises, Le titre : « Il pleut à boire debout » Bonne lecture

Cette drôle d'expression s'utilise lors d'averses ou d'orages. En fait, on n'a qu'à s'imaginer la scène pour comprendre! Vous voyez de quoi il s'agit? Ça signifie tout simplement qu'il pleut tellement fort, qu'on n'aurait qu'à se tenir debout et à relever la tête pour bien s'hydrater! Vous pourriez aussi entendre la variante « il mouille à boire debout ». Dans tous les cas, ne sortez pas sans votre parapluie!



CULTURE

Plus qu'une tradition, un pèlerinage : la magie du temps des sucres



Sucrerie de la Montagne, une cabane à sucre ouverte depuis 1978 – crédit photo authentikcanada.com

La cabane à sucre appelée aussi érablière ou sucrerie est un établissement emblématique du Québec où l'on récolte l'eau d'érable pour la transformer en sirop, tout en célébrant l'arrivée du printemps autour d'un festin traditionnel. Issue d'un savoir-faire autochtone adopté par les colons au 18^e siècle, elle est devenue le symbole festif de la fin de l'hiver. Les racines autochtones des cabanes sont bien établies. Bien avant l'arrivée des Européens, les Premières Nations récoltaient déjà la sève des érables (appelée sinzibuckwud) pour ses vertus fortifiantes après l'hiver. Ils utilisaient des pierres chaudes pour faire évaporer l'eau dans des récipients d'écorce. Au XVII^e siècle, les colons français apprennent ces techniques et introduisent les chaudrons en fer. Vers 1820, les paysans commencent à construire de petits abris en bois pour protéger le feu et les chaudrons des intempéries, marquant la naissance de la cabane telle qu'on la connaît. À partir des années 1860, ces lieux de travail deviennent des lieux de rassemblement festifs. Dans les années 1950, le gouvernement encourage même la création de « villas sucrières » accessibles aux touristes. Le menu tout à l'érable est constitué entre autres, de repas copieux et riches en calories pour compenser le travail ardu au froid. On y sert du jambon, des fèves au lard, des omelettes soufflées, des saucisses et des oreilles de crisse (lard frit), le tout généreusement arrosé de sirop d'érable. Une activité incontournable consiste à verser du sirop bouillant sur de la neige fraîche pour former un ruban de taffy que l'on enroule autour d'un bâtonnet.

Le Québec regorge aujourd'hui de cabanes à sucre offrant des expériences allant de la tradition pure à la gastronomie moderne. Les cabanes à sucre modernes conservent un esprit folklorique avec de la musique traditionnelle (violon, accordéon), des danses carrées et parfois des balades en traîneau tiré par des chevaux. Il faut noter aussi qu'actuellement, le Québec produit environ 72 % du sirop d'érable mondial, faisant de la cabane à sucre un pilier majeur de son patrimoine culturel et économique.

La grande région de Montréal et ailleurs au Québec, on propose des cabanes à sucre aux profils variés, allant de l'immersion historique aux expériences gastronomiques modernes. Du début de mars à la mi-avril marque la période d'ouverture des cabanes à sucre.

DANS LA GRANDE RÉGION DE MONTRÉAL

A. Incontournables et historiques

Ces établissements sont reconnus pour leur respect des traditions et leur cadre authentique.

1). Sucrerie de la Montagne (Rigaud) : Désignée comme « Expérience distinctive » au Canada, cette cabane utilise encore la récolte à la chaudière et un évaporateur au bois. La présentation du Village de trappeur avec musique traditionnelle en direct font partie de l'ambiance. Au menu, une soupe aux pois montagnarde, tourtière beauceronne et saucisses de campagne. Pour la réservation, il est fortement recommandé de la faire par téléphone au +1 450-451-0831 ou via leur formulaire de contact en ligne.

2) Érablière Charbonneau (Mont-Saint-Grégoire) : C'est une institution familiale offrant un cadre rustique tout en bois. Parmi les activités offertes, la marche avec des sentiers de randonnée et de raquette disponibles sur place. Au menu, Oreilles de crisse, crêpes au sarsin et tire sur neige à volonté. Vous pouvez réserver par téléphone au +1 450-347-9090.

B. Gastronomiques et Modernes

Pour ceux qui recherchent une réinterprétation du menu traditionnel avec des produits de haute qualité.

1). Cabane à sucre Au Pied de Cochon (St-Benoît-de-Mirabel) : Propriété du chef Martin Picard, cette cabane propose une expérience épicurienne qui révolutionne les codes. Les réservations sont très prisées, et s'envolent souvent des mois à l'avance. Elles se font exclusivement en ligne via leur site officiel : aupieddecochon.ca

2). La Cabane du Coureur (St-Marc-sur-Richelieu) : Une approche « farm-to-table » raffinée avec une cave à vin exceptionnelle, liée au célèbre restaurant Le Coureur des Bois. Les réservations se font en ligne via le site internet. Téléphone : +1 438 826 8865

C. Traditionnelles et familiales

Des adresses privilégiant le « fait maison » et l'accueil chaleureux dans un cadre champêtre.

1). Au Milieu des Champs (Mirabel) : Une petite entreprise familiale réputée pour sa cuisine entièrement faite maison dans une ambiance intime. Au menu, Bacon caramélisé, saucisses à l'érable et tarte aux pommes maison. La réservation est requise en tout temps. Vous pouvez le faire par téléphone au +1 450-258-2635.

2). Cabane à sucre des sportifs (Saint-Esprit) : Très populaire auprès des familles pour ses activités sportives comme le hockey bottine et son toboggan géant. Une réservation est requise en ligne via leur plateforme sécurisée ou par téléphone au +1 450-839-3283.

3). Auberge Handfield (St-Marc-sur-Richelieu) : Située dans une érablière centenaire, elle propose des balades en tracteur et une ambiance folklorique.



Les joies de la cabane à sucre au Québec – Ici à la cabane à sucre chez Dany à Trois-Rivières (NDLR) – crédit photo authentikcanada.com

D. Options Urbaines et Événements 2026

Si vous préférez rester sur l'île de Montréal :

1). Cabane Panache (Verdun) : Un festival de rue gratuit célébrant la culture des sucres avec musique et tire d'érable, prévu du 19 au 22 mars 2026.

Promenade Masson : Une fête de cabane à sucre urbaine est annoncée pour le 11 avril 2026.

AILLEURS HORS DE LA GRANDE RÉGION DE MONTRÉAL

Hors de la région métropolitaine, le Québec propose des institutions historiques et des érablières familiales renommées pour leur authenticité. Voici une sélection des 5 meilleures adresses, basées sur les recommandations d'experts pour la saison 2026.

1. Érablière du Lac-Beauport (Région de Québec) erabliere.lacbeauport.com +1 418 849 0066

2. Érablière du Cap (Lévis / Chaudière-Appalaches) erabliere.ducap.com +1 418 831 8647

3. Le Relais des Pins (Sainte-Famille, Île d'Orléans) lerelaisdespins.com +1 418 829 3455

4. Cabane à sucre Chez Dany (Trois-Rivières / Mauricie) cabanechezdany.com +1 819 370 4769

5. Érablière Au Bec Sucré (Valcourt / Cantons-de-l'Est) +1 450 532 3536

Pour le mois de mars 2026, la plupart de ces établissements exigent une réservation préalable en raison de la forte affluence du temps des sucres.

SOCIÉTÉ ET ÉDUCATION SEXUELLE

Quels sont les bienfaits du yaourt sur la sexualité

Chers lecteurs, nous vous présentons une reproduction d'un article intéressant d'Ema de lelo.com, le titre : Quels sont les bienfaits du yaourt sur la sexualité? Bonne lecture

Par Ema

« Nous sommes prêts à parier que cette question vous a interpellé.e ou fait sourire. Elle est pourtant tout à fait sérieuse. Saviez-vous que la consommation de yaourt peut avoir des effets bénéfiques sur votre vie sexuelle ? Grâce à sa richesse nutritionnelle, à sa teneur en probiotiques et à son impact sur le métabolisme, les hormones et l'humeur, intégrer ce snack ou ce repas à votre alimentation pourrait réellement contribuer à une vie intime plus épanouissante. Découvrons ensemble les nombreuses façons dont le yaourt peut améliorer votre quotidien.

A. Pourquoi le yaourt est-il bon pour vous ?

Le yaourt fait partie de ces rares aliments qui combinent richesse nutritionnelle, soutien digestif et propriétés préventives en une simple portion. Il contribue à l'équilibre hormonal, à l'énergie et à la circulation sanguine : grâce à ses nutriments bénéfiques, vous pourriez constater un microbiote vaginal équilibré chez les femmes, une meilleure production de testostérone chez les hommes, ainsi qu'un regain d'énergie, une amélioration de l'humeur, une diminution du stress et une libido renforcée autant d'éléments qui favorisent la performance et le bien-être sexuels. Il est particulièrement riche en nutriments : un seul pot de yaourt nature peut couvrir 30 à 50 % de vos besoins quotidiens en calcium, ainsi que 15 à 20 % de vos apports en protéines.

Il contient des probiotiques : le yaourt favorise la santé intestinale, peut limiter le stockage des graisses, faciliter la digestion, prévenir les ballonnements et la constipation et renforcer le système immunitaire. Astuce : privilégiez les yaourts portant la mention « ferments vivants et actifs », qui offrent les meilleurs bénéfices en termes de probiotiques. Il aide à maintenir un poids sain : les protéines qu'il contient favorisent la satiété, et les consommateurs/consommatrices réguliers.e.s de yaourt présentent souvent un taux de masse grasse et un tour de taille plus faibles. Il contribue à la solidité des os : grâce au calcium, à la vitamine D et au phosphore, il aide à préserver la densité osseuse et à prévenir l'ostéoporose.

Il protège le cœur : le potassium et le magnésium participent au contrôle de la tension artérielle. Il soutient la santé mentale : un intestin en bonne santé joue un rôle clé dans la régulation de l'humeur et du stress. Les probiotiques favorisent la production de sérotonine (l'« hormone du bonheur »), tandis que la vitamine B12 et l'iode soutiennent les fonctions cognitives et le niveau d'énergie. Il améliore le sommeil et la vitalité : le calcium aide le cerveau à utiliser le tryptophane pour produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Maintenant que nous avons passé en revue les bienfaits généraux du yaourt, intéressons-nous plus précisément à ses effets sur la sexualité.

B. Quels sont les bienfaits du yaourt sur la sexualité ?

Le yaourt présente des bénéfices sexuels pour tous les genres, ainsi que certains effets plus spécifiques selon le sexe.

C. Les bienfaits du yaourt pour la sexualité masculine

Le yaourt peut avoir des effets directs et indirects sur la santé sexuelle des hommes.

1. Il favorise la testostérone et la fertilité

Le zinc et le magnésium présents dans le yaourt sont essentiels à la production de testostérone, l'hormone clé de la libido, de la fonction érectile et du développement des spermatozoïdes. Certaines études montrent d'ailleurs que les hommes ayant des niveaux élevés de zinc présentent souvent une meilleure concentration et mobilité des spermatozoïdes. Par ailleurs, les probiotiques contenus dans la plupart des yaourts ont été associés à une amélioration de la fonction testiculaire.

2. Une meilleure humeur et moins d'anxiété

Une consommation régulière de yaourt peut améliorer l'humeur, renforcer la confiance en soi et réduire le stress des facteurs essentiels pour prévenir les troubles de l'érection d'origine psychologique (liés au stress). En effet, les bactéries intestinales influencent des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine.

3. Un regain d'énergie et d'endurance

Riche en protéines et en vitamine B, le yaourt soutient la production d'énergie. Le magnésium et le calcium favorisent quant à eux le bon fonctionnement musculaire et la transmission nerveuse. Ensemble, ces éléments peuvent contribuer à une meilleure endurance physique lors des rapports sexuels.

4. Une meilleure circulation et un soutien en cas de troubles érectiles

Grâce à sa teneur en calcium, potassium et magnésium, des minéraux qui régulent la tension artérielle le yaourt soutient la santé vasculaire. Une bonne circulation sanguine favorise des érections de meilleure qualité et des performances sexuelles optimales.

5. Une réduction de l'inflammation et du stress oxydatif

L'inflammation chronique peut altérer la qualité du sperme et la fonction érectile. Les probiotiques et antioxydants du yaourt peuvent aider à lutter contre les dommages oxydatifs (qui affectent les cellules et les tissus reproducteurs).



D. Les bienfaits du yaourt pour la sexualité féminine

Chez les femmes, le yaourt soutient la santé vaginale, l'équilibre hormonal et l'humeur.

1. Il favorise la santé vaginale

Les yaourts contenant des souches probiotiques comme *Lactobacillus acidophilus* ou *L. rhamnosus* contribuent à maintenir un environnement vaginal sain, avec un pH légèrement acide (entre 3,8 et 4,6). Cela peut réduire le risque de mycoses, de vaginose bactérienne, d'odeurs désagréables et de pertes inhabituelles.

2. Il soutient l'équilibre hormonal

Les probiotiques améliorent la santé intestinale, ce qui influence directement le métabolisme des œstrogènes. L'organisme élimine l'excès d'œstrogènes via le système digestif. En favorisant cette détoxification hormonale, les probiotiques peuvent atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel, les cycles irréguliers et l'inconfort lié à la ménopause.

3. Une libido et une excitation accrues

Un meilleur équilibre hormonal, une circulation améliorée et un stress réduit peuvent favoriser le désir et la réponse sexuelle. De

plus, le calcium, le magnésium et les protéines contribuent à la contraction et à la relaxation musculaires, essentielles au plaisir sexuel.

4. Moins de stress et une meilleure humeur

Les probiotiques influencent les neurotransmetteurs impliqués dans la régulation de l'humeur et peuvent réduire l'anxiété et certaines inhibitions sexuelles. Une meilleure santé intestinale peut également atténuer les symptômes dépressifs, souvent associés à une baisse de libido.

5. Une meilleure image corporelle

Le yaourt soutient le métabolisme et la gestion du poids, notamment en augmentant la satiété et en stabilisant la glycémie. Vous pouvez ainsi vous sentir plus à l'aise dans votre corps, ce qui contribue naturellement à une plus grande satisfaction sexuelle et à une intimité plus épanouie.

E. Quels yaourts sont particulièrement bénéfiques à la santé sexuelle ?

Voici, sans ordre particulier, les types de yaourt les plus intéressants pour la santé sexuelle :

Yaourt grec nature, sans sucre ajouté

Il contient environ deux fois plus de protéines qu'un yaourt classique. Il favorise la récupération musculaire, la production hormonale et l'endurance sexuelle. Il est particulièrement adapté aux hommes souhaitant soutenir leur testostérone et leurs apports en protéines, aux femmes désirant une meilleure satiété et une glycémie plus stable, et convient aux deux pour stimuler la libido grâce à un meilleur métabolisme et davantage d'énergie.

Yaourt probiotique aux ferments vivants

Il soutient la santé intestinale et vaginale, régule les hormones, renforce l'immunité et réduit le risque de mycoses et d'inconfort digestif. Il est particulièrement bénéfique pour l'équilibre vaginal et hormonal féminin, tout en améliorant, chez tous, l'axe intestin-cerveau et la gestion du stress (ce qui peut favoriser la libido).

Yaourt allégé ou entier

Le yaourt allégé est intéressant si vous surveillez votre apport calorique et souhaitez préserver votre santé cardiovasculaire. Le yaourt entier contient des graisses saturées naturelles qui soutiennent la production hormonale et la satiété ; il convient aux personnes ayant besoin d'un soutien hormonal et d'un apport énergétique accru.

Yaourts végétaux(coco, amandes, soja)

Ils contiennent souvent du calcium, de la vitamine D et de la vitamine B12. Le yaourt au lait de coco apporte des graisses bénéfiques pour la production hormonale, tandis que le yaourt au soja contient des phytoestrogènes qui peuvent soutenir l'équilibre hormonal féminin.

Skyr (yaourt islandais)

Semblable au yaourt grec mais encore plus épais et plus riche en protéines, naturellement pauvre en matières grasses, riche en calcium et au goût doux. Il convient particulièrement aux personnes actives, à celles qui souhaitent développer une masse musculaire maigre, stimuler leur métabolisme et renforcer leur solidité osseuse.

F. Les yaourts à éviter pour préserver la santé sexuelle

Les yaourts aromatisés ou « aux morceaux de fruits entiers » : ils contiennent souvent 15 à 25 g de sucres ajoutés, susceptibles de perturber l'équilibre hormonal et la santé intestinale. Les yaourts sans matières grasses : ils ne fournissent pas les graisses nécessaires à la production des hormones sexuelles comme la testostérone et les œstrogènes. Les yaourts édulcorés artificiellement : ils peuvent altérer l'équilibre du microbiote intestinal et accroître les fringales.

Conclusion

Intégrer le yaourt à votre alimentation peut donc présenter de nombreux bénéfices pour votre santé sexuelle. Pourquoi ne pas adopter cette habitude saine dans votre routine — pour des moments encore plus satisfaisants, en solo comme à deux ? Dites-nous en commentaires si vous avez déjà constaté les bienfaits du yaourt sur votre santé, générale ou sexuelle en particulier.

Source : <https://www.lelo.com/fr/blog/quels-sont-les-bienfaits-du-yaourt-sur-la-sexualite/>



H O R O S C O P E du 15 au 31 mars 2026

Bélier

Le 18 : votre charme séduit, mais évitez de l'utiliser pour influencer vos proches. Vous jouez franc jeu avec eux. Le 20 : votre saison commence, marquant un renouveau personnel majeur, idéal pour lancer vos projets. Le 28 : un projet bien avancé repose sur des bases solides et peut être engagé avec toutes les garanties nécessaires. Vous avez toutes les clés en main.

Taureau

Le 19 : Moment propice pour faire des projets, avec l'idée que vos projets servent davantage la communauté que vos intérêts strictement privés (l'un n'empêche pas l'autre). Le 22 : vous avez le verbe facile assez de charmes d'arguments séduisants, et de puissance de tir pour rallier les suffrages et fédérer autour de projets qui font l'unanimité. C'est le moment de vous lancer sans hésiter. Le

28 : si vous sentez que les lignes bougent sur le plan social et professionnel, prenez le temps de réfléchir avant d'agir ou de réagir. Préférez réfléchir à ce que vous souhaitez vraiment mettre en place ou accepter plutôt que de suivre le mouvement.

Gémeaux

Le 15 : Même si les échanges tournent un peu à vide, vous restez ferme dans vos attentes tout en restant ouvert au dialogue et en évitant de hausser le ton. La meilleure approche pour relancer les débats dans le bon sens. Le 20 : Vous retrouvez une fluidité dans votre communication. Vous exprimez aussi vos ambitions et convainquez votre hiérarchie et l'autorité en place de soutenir et encourager vos initiatives. Le 28 : ne prenez rien à la légère, moment favorable pour les initiatives et les réalisations solides et durables. Tout ce qui se met en place tient la route et la distance, et vous avez longuement mûri la question.

Cancer

Le 18 : des projets audacieux voient le

jour ou se concrétisent. Vous comptez sur votre audace et vos idées originales pour rallier les suffrages. Certains doivent toutefois ne pas trop en faire au risque d'éveiller la méfiance de leur boss. Le 22 : vous êtes déterminés à obtenir ce que vous convoitez, vous déployez des stratégies offensives pour parvenir à vos fins et ouvrir un nouveau cycle d'expansion en pleine possession de vos moyens. D'autres sont connectés à un idéal qu'ils poursuivent depuis peu. Le 28 : si tout bouge autour de certains et semble leur échapper, ils perçoivent toutefois qu'une voie solide et durable s'ouvre et les invite à la suivre.

Lion

Le 20 : si des négociations semblaient à l'arrêt depuis fin février, désormais les

lite les échanges et permet de les clore de manière consensuelle. Le 28 : une nouvelle orientation de votre quotidien se dessine. Elle est prometteuse même si elle vous demande de laisser derrière vous des structures rassurantes, mais dépassées.

Balance

Le 18 : le quotidien de certains évolue rapidement sous la pression d'événements imprévus. D'autres évitent de trop séduire et se concentrent sur la reconnaissance de leur hiérarchie. Le 20 : marque un rééquilibrage. Les échanges sont facilités et vous gérez mieux les défis relationnels de fin de mois. Le 28 : vos liens s'approfondissent, liés à une maturité émotionnelle et sentimentale grandissante, forgeant un lien solide et engagé en connaissance

plus fun et moins contraignant. C'est le moment d'ouvrir les écoutilles et d'oser sortir des sentiers battus. Le 22 : vous œuvrez activement pour changer les choses en famille. Vous gérez peut-être une rentrée occulte (prime, héritage, etc.) susceptible d'améliorer vos conditions de vie. Le 28 : certains approfondissent leur mode de communication avec l'entourage pour ancrer leurs liens sur du solide. Pas question d'entretenir des échanges superficiels, mais bien d'aller à l'essentiel.

Capricorne

Le 19 : Période favorable pour toute forme d'échanges et de communication. Les débats sont enrichissants et, même si la conclusion tarde encore un peu (jusqu'au 20 ?), vous vous sentez plutôt satisfait de ce qui se profile à l'horizon. Le 28 : de nouveaux potentiels récemment développés vous aident à fonder un foyer sur des bases rassurantes. Si vous avez déjà une famille, vous utilisez vos ressources pour investir, par exemple dans un lieu de vie qui contribue à ancrer votre foyer sur du solide.!

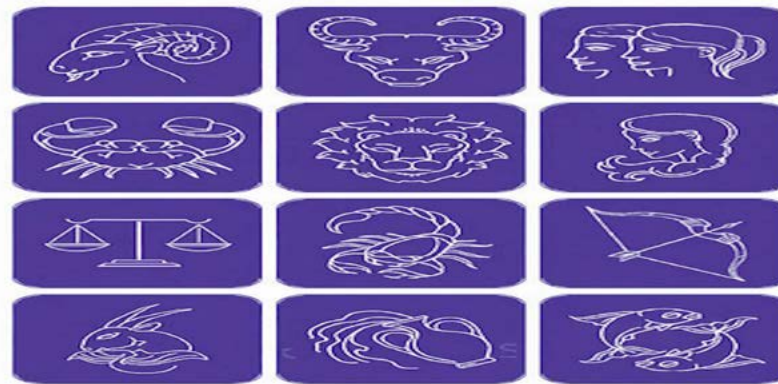
Verseau

Le 19 : Période favorable pour s'exprimer, boostée par la parole libérée, le niveau élevé des débats et avec toutes les chances d'aboutir positivement, c'est-à-dire à votre avantage. Le 28 : certains qui voient s'opérer une mue radicale de leur être donnent corps à leurs idées, en trouvent une voie correspondant davantage à leurs aspirations, même si pour la suivre ils doivent rompre avec le passé.

Poisson

Le 18 : votre originalité de ton paie, vous surprenez tout le monde en exprimant des idées hors des sentiers battus. Certains tentent de canaliser des désirs impérieux. Le 19 : commence un nouveau départ pour vous et ce jusqu'au 9 avril; vous agissez de manière intuitive et créative, avec une énergie en hausse. Le 28 : vous percevez la nécessité de tirer les leçons du passé pour construire et reconstruire sur du solide, vous approfondissez plutôt que de survoler le sujet.

Source: flash horoscope / mon-horoscope-jour



débats se relancent, les échanges deviennent fluides et votre charisme est à son maximum, idéal pour rayonner. Une bonne période pour faire valoir vos arguments. Le 28 : toute communication avec l'autre (ou les autres) se revoit et se corrige pour que chacun trouve sa place dans le couple ou dans toutes sortes d'associations. Vous terminez certains schémas répétitifs et bâtissez désormais vos échanges sur du solide

Vierge

Le 15 : Période propice pour la réflexion sur la portée de vos paroles et vos messages. Vous êtes en mesure d'agir en connaissance de cause. Ne précipitez rien avant le 20. Le 19 : Période propice et invitant pour faire un pas vers l'autre, et pour être à l'écoute du partenaire et de vos interlocuteurs. Cette approche faci-

de cause.

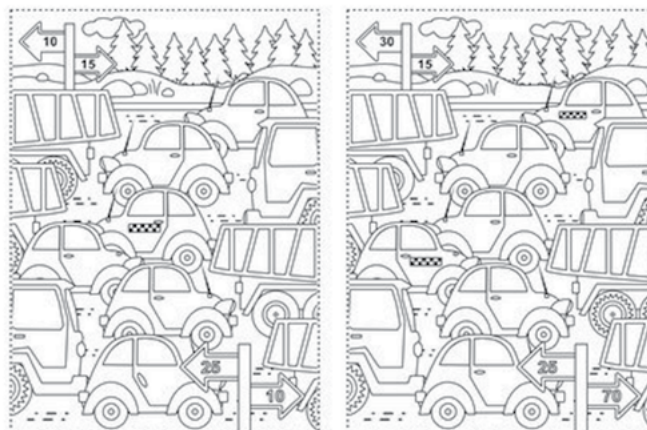
Scorpion

Le 15 : vous élevez les débats, canalisez un côté offensif pour certains et réfléchissez à vos comportements afin de communiquer de manière constructive. Le 20 : Votre communication quelque peu ralenti et entravée jusqu'ici, reprend pleinement forme. Vous faites entendre vos idées sans perturbation. Le 28 : certains se penchent sur leur vie de famille et leur enfance, ainsi que sur les influences passées qui modèlent encore leur comportement. Vous ouvrez une voie plus personnelle et consciente à inscrire dans la durée.

Sagittaire

Le 18 : vous ne suivez plus docilement la ligne droite, mais repensez un quotidien

Find the ten differences between the two pictures.



TROUVEZ LES 10 DIFFÉRENCES

STUDIO DE HAUTE COIFFURE

Michel Beauté

Spécial Olive **5.99€**

Clinique de soins
Esthetiques Massage
Relaxation Pédicure
Teinture Curl Coupe
Tresses Greffe Manicure

Heures d'ouverture:
Lundi au Mercredi- 9h à 18h
Jeudi au Samedi- 9h à 20h
Dimanche-13h à 17h

9137, Pie 9 (coin 46e Avenue) Montréal

514 321 9415



LE MONTRÉAL AFRICAIN

TV

NOUS BOOSTONS VOTRE BUSINESS

lemontrealafricain.com



À ne pas rater

tous les dimanches

à partir de 15h30

ON AIR

HEURE DU DIRECT

AU MONTRÉAL AFRICAIN RADIO

www.lemontrealafricain.com/lemontrealafricain/Radio.html






lemontrealafricain.com

là où, tout est possible

JOURNAL PAPIER - RADIO - VIDEO - INTERNET